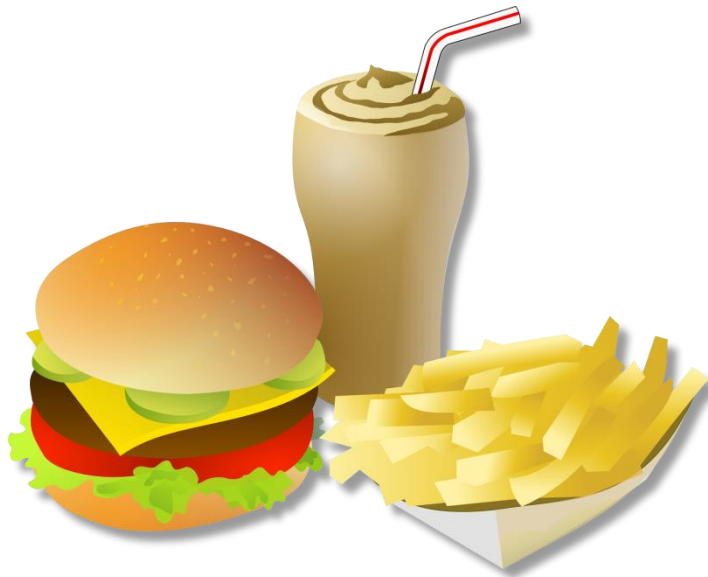


Unidad 4



Los 14 alimentos de obligada información

INDICE DE CONTENIDOS

4.1.- Alérgenos de obligada declaración

- 4.1.1.- Cereales que contienen gluten
- 4.1.2.- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- 4.1.3.- Huevos y productos del huevo
- 4.1.4.- Pescado y productos a base de pescado
- 4.1.5.- Cacahuets y productos a base de cacahuets
- 4.1.6.- Soja y productos a base de soja
- 4.1.7.- Leche y sus derivados
- 4.1.8.- Frutos de cáscara y productos derivados
- 4.1.9.- Apio y productos derivados
- 4.1.10.- Mostaza y productos derivados
- 4.1.11.- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- 4.1.12.- Dióxido de azufre y sulfitos
- 4.1.13.- Altramuces y productos a base de altramuces
- 4.1.14.- Moluscos y productos a base de moluscos

Ejercicios

Objetivo de la unidad

El objetivo de esta unidad es conocer la relación de alimentos identificados en el Reglamento 1169/2011 y las cualidades y características de ellos, en relación a su influencia en el sistema alimentario para el consumidor susceptible a las diversas intolerancias alimentarias.

Unidad4

LOS 14 ALIMENTOS DE OBLIGADA INFORMACIÓN

4.1 Alérgenos de obligada información

Con el objeto de dar cumplimiento a la nueva normativa e informar correctamente al consumidor de los posibles alérgenos que se pueden encontrar a la hora de ingerir un determinado alimento, es necesario detectar los alérgenos presentes en los alimentos puestos a disposición de los consumidores e identificar los mismos de forma clara y concisa.

Una forma útil es identificar los alérgenos en la carta o etiquetado mediante colores, símbolos o logos así como con un estilo y/o tamaño de letra que suficientemente identifiquen a los alérgenos que se encuentren en los alimentos.



En la presente unidad, vamos a conocer los distintos alérgenos que la normativa europea ha introducido como de obligado cumplimiento a la hora de informar a los consumidores de alimentos.

El Reglamento 1169/2011 publica en el anexo II las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, a los efectos de la aplicación de la nueva normativa.

En realidad, el número de sustancias o productos causantes de alergias son mucho más numerosos, superando el centenar de casos, si bien, el

reglamento se centra en un número determinado de casos que llegan a ser los causantes de una gran mayoría de casos.

En estos casos, los productores y comerciantes deberán de proveer al consumidor final de una información suficiente para que éste tenga conocimiento, en todo caso, de los productos o sustancias causantes de reacciones alérgicas a las que se expone al ingerir el mismo.

Vamos a dar paso al estudio de los 14 productos o sustancias indicados en el anexo 2 del Reglamento 1169/2011 y las características principales de cada uno de ellos.

4.1.1.- Cereales que contienen gluten

En este grupo, el Reglamento relaciona al trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamur o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:



- a) Jarabe de glucosa a base de trigo, incluida la destroxa
- b) Maltodextrinas a base de trigo
- c) Jarabe de glucosa a base de cebada
- d) Cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola

El gluten es una sustancia que podemos encontrarla en el trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o variedades híbridas así como en productos derivados de éstos, tal como se ha indicado literalmente en el Reglamento.

Es una sustancia que es difícil de evitar, ya que para ello nos encontraríamos en una situación tal en la que habría que sustraer todas las harinas e ingredientes hechos a base de trigo, como la harina blanca, trigo candeal, trigo kamut, espelta, salvador de trigo, etc..., por ello, aquéllas personas que son alérgicas al gluten (denominados en la medicina como celíacos), deben de consumir productos especialmente diseñados para ellos que no presenten este alérgeno.

Hay que tener en consideración que el gluten en sí no es una proteína indispensable para el ser humano, pudiendo ser éste sustituido sin ningún problema por otras proteínas animales o vegetales, que lo que llevan a cabo las personas que requieren de una dieta sin gluten debido a ser alérgicos a este componente.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Esta sustancia es típicamente encontrada en multitud de alimentos, como la pasta, el pan, galletas, pasteles, cervezas, tortillas de harina, cuscus, salsas, etc...

También se encuentra presente en artículos como los caldos en sopas y cubitos de sopa concentrados, el pan rallado, salsa de soja, arroz, etc...

Por ello, es importantísimo controlar detalladamente el etiquetado nutricional para identificar si este alérgeno se encuentra presente en un alimento determinado.

Respecto a este alérgeno, hay que distinguir entre los casos de la alergia al trigo y aquéllos casos de intolerancia al gluten, ya que son patologías de naturaleza distinta.

En el caso de la alergia al trigo, esta es menos frecuente, consistiendo en una reacción inmunológica adversa a las proteínas del trigo, mediadas por anticuerpos del tipo IgE, en respuesta a una serie de componentes que se encuentran presentes en el grano de trigo. Las manifestaciones de esta alergia suele consistir en síntomas gastrointestinales, cutáneos y respiratorios.

En cambio, nos encontramos con la intolerancia al gluten cuando ésta consiste en una reacción autoinmune (lo cual incluye a los casos de personas celíacas). En este caso, no se trata de una enfermedad exclusivamente de tipo digestivo, sino que la misma tiene naturaleza

autoinmune, y por tal motivo, se presentan síntomas de muy diversa manifestación y enfermedades asociadas a la misma.

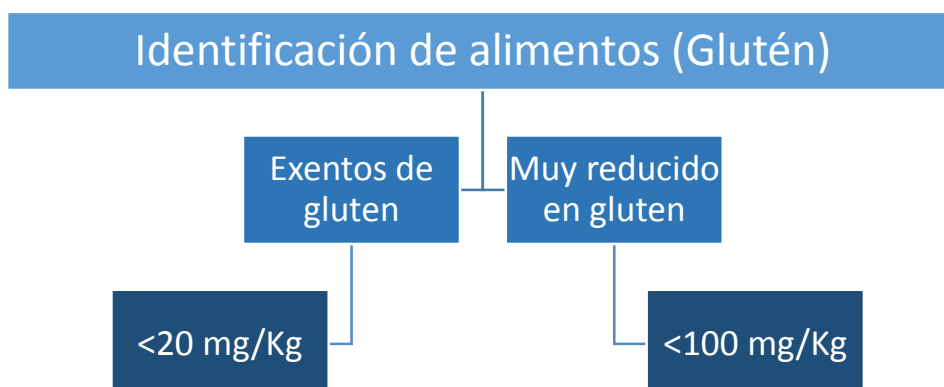
IDENTIFICACIÓN

Este alimento tiene una legislación específica que es el REGLAMENTO (CE) No 41/2009 DE LA COMISIÓN de 20 de enero de 2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

A efectos de este Reglamento, se entenderá por:

- a) «productos alimenticios para personas intolerantes al gluten»: los productos alimenticios destinados a una alimentación particular elaborados, tratados o preparados especialmente para responder a las necesidades nutricionales particulares de las personas intolerantes al gluten;
- b) «gluten»: una fracción proteínica del trigo, el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y derivados de los mismos, que algunas personas no toleran y que es insoluble en agua y en solución de cloruro sódico de 0,5 M;
- c) «trigo»: cualquier especie de *Triticum*.

En este reglamento se determina que se identificarán, conforme al artículo 3 las siguientes menciones:



En el etiquetado de los productos, es usual encontrar diversas fórmulas para identificar a este tipo de productos. Una de ellas es la expresión "Sin gluten", que identifica aquéllos alimentos en los que su contenido es, como habíamos expuesto anteriormente, inferior a los 20 mg/Kg.

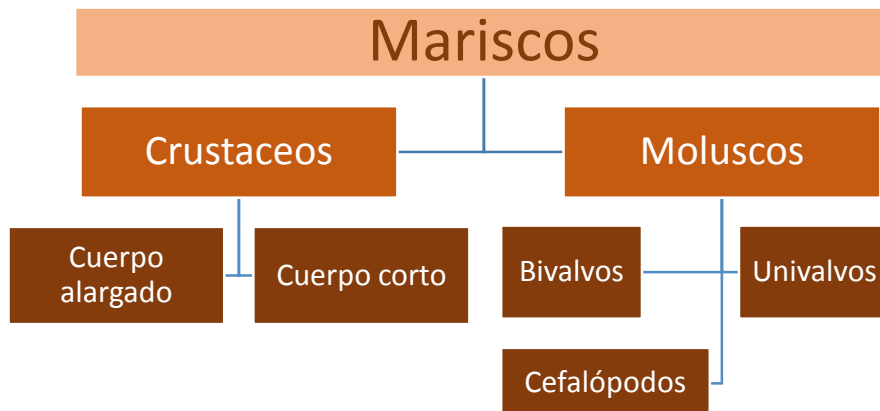


También existe otro símbolo que se denomina espiga barrada, significa que el alimento en cuestión tiene un contenido inferior a los 100 mg/Kg y puede ir acompañado del nº de registro del fabricante. Este logo está registrada por la Asociación de Celíacos Europeos y si viene acompañado de un 100 significa que el contenido es inferior a los 100 mg/Kg. Si no aparece numeración, significa que sería inferior a los 20 mg/Kg. Igualmente, si aparece las siglas OATS, esto significaría que tiene contenido de avena pura.

4.1.2.- Crustáceos y productos a base de crustáceos



El reglamento hace constar que se debe de informar sobre todos los productos que puedan contener mariscos incluso en trazas.



Los crustáceos son, principalmente, identificados como de cuerpo alargado (bogavantes, cigalas, gambas, langostas, etc...) o de cuerpo corto (cangrejo de mar, centollo, nécora, etc...).

Por otra parte, tenemos los moluscos, que comercialmente se clasifican como moluscos bivalvos (mejillones, navaja, almejas, etc...), univalvos (búsano, lapa, etc...) o cefalópodos (calamar, pulpo, sepia, etc...).

Una persona puede ser alérgica a un tipo de marisco únicamente, o hay casos, en que la persona es alérgica a ambos tipos (crustáceos y moluscos).

Los alimentos que contengan ingredientes o trazas deben ser de identificados obligatoriamente, sea cual sea la proporción o cantidad que se incluya.

Las reacciones alérgicas a este tipo de alimento son principalmente al ingerirse, si bien, existen casos en que se producen reacciones al manipular o al inhalar el vapor del mismo al cocinar.

La alergia al marisco puede provocar en el consumidor una reacción muy grave, incluso aunque anteriormente haya tenido reacciones de carácter leve. Por ello, cualquier persona que sea alérgica al marisco debe evitar por completo ingerir este tipo de alimento.

Los principales síntomas de la reacción alérgica son los siguientes:

- resuello o respiración sibilante
- dificultad para respirar
- tos
- ronquera
- opresión de garganta
- dolor de estómago
- vómitos
- diarrea
- ojos lloros, picor y/o hinchazón ocular
- urticaria
- granos o ronchas rojas
- inflamación
- disminución de la tensión arterial, que puede provocar mareos y/o pérdida de la conciencia

4.1.3.- Huevos y productos a base de huevo

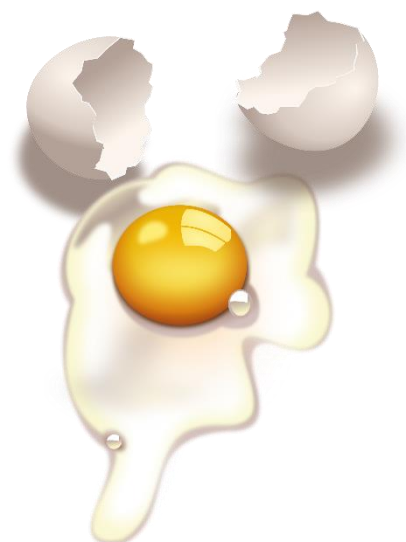
Se deben de informar de todos los productos que puedan contener huevo, incluso en trazas.



El huevo es una de las causas más comunes en reacciones alérgicas en los niños. La reacción alérgica viene determinada por el rechazo del organismo a la proteína del huevo, ya sea en la clara o en la yema.

Este alimento se suele introducir en la alimentación de forma pautada entre los 6 y los 12 meses de vida, aunque hay niños sensibilizados al huevo que pueden ser afectados a través de la leche materna. Hay personas que pueden ingerir ciertas cantidades de huevo sin reaccionar adversamente. Igualmente, hay casos en que pueden ingerir huevo cocido, ya que en este caso, las proteínas que hacen reaccionar al cuerpo se habrían desnaturalizado en la cocción.

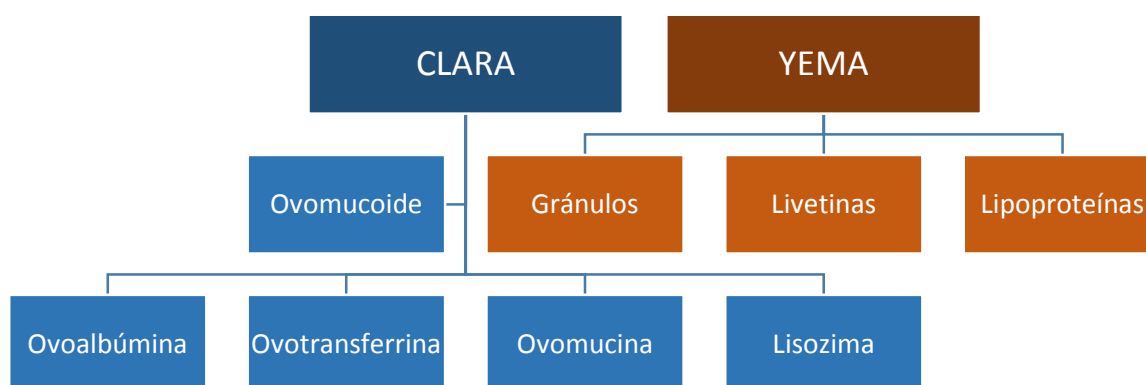
Los síntomas más frecuentes entre los alérgicos a este alimento están las reacciones cutáneas así como síntomas gastrointestinales agudos y



respiratorios. En los casos más graves una reacción generalizada de anafilaxia (reacciones anteriores junto con hipotensión, colapso vascular y disrritmias cardíacas). También existen casos de niños con dermatitis atópica en los que se ha relacionado la alergia con una exacerbación de la dermatitis. Tanto las proteínas de la clara como de la yema pueden provocar asma en el consumidor. En algunos pacientes, el

contacto con el huevo puede provocar urticaria, a pesar de tolerar su ingestión. Existen casos en los que se tolera la yema cocida, y sin embargo reaccionan adversamente ante la ingesta de la clara. Esto es debido a los diferentes alérgenos existentes en la yema y en la clara.

Los alérgenos que podemos encontrar en la clara se muestran en la siguiente gráfica:



PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Este alimento, además del huevo propiamente, también se puede encontrar como ingrediente en muchos productos alimentarios, como los productos de pastelería, las pastas, quesos, mayonesa, pan rallado, helados, etc...

IDENTIFICACIÓN

Este producto debe de ser identificado obligatoriamente y la información debe de informar sobre la presencia del mismo, aún en trazas.

Se deberán de comprobar aquéllos alimentos que contengan los siguientes ingredientes:

- Albumina
- Clara y yema de huevo
- Huevo deshidratado

- Polvo de huevo
- Ovovitelina
- Ovomucoide
- Ovomucina
- Huevos sólidos
- Sustitutos del huevo
- Ponche de huevo
- Globulina
- Livetina
- Lisozima
- Mayonesa
- Merengue
- Simplese TM
- Lecitina
- Emulsificante
- Coagulante
- E-161b

4.4.4.- Pescado y productos a base de pescado

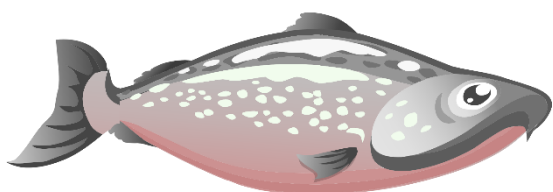


El reglamento indica que se deberá de informar del pescado y productos del pescado, salvo gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides y gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

Aunque no tiene identificación directa con las reacciones alérgicas del marisco, junto a éste, el pescado es uno de los productos que provocan un mayor número de casos de reacciones alérgicas.

Este caso es generalmente una alergia mediada por IgE, que produce síntomas inmediatos si bien, también puede haber reacciones de tipo no IgE mediado, en los que las reacciones se manifestarán a partir de entre una y dos horas desde su ingestión, produciendo vómitos, diarrea, dolor abdominal, etc...

Las reacciones alérgicas al pescado tal como ocurría igualmente con los mariscos pueden ser severas y a menudo ser causa de anafilaxia.



Entre los síntomas están los de prurito bucal, urticaria, etc. En ciertos casos, la inhalación de sus olores o vapores pueden producir episodios de rinitis y/o asma. El contacto directo con el pescado también puede producir prurito y ronchas locales. Estos síntomas pueden darse solos o conjuntamente.

Los pacientes con problemas asmáticos tienen un mayor riesgo de desarrollo de reacciones graves, por lo que en estos casos, deben de asegurarse una correcta información del producto.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Además de los propios pescados (merluza, bacalao, sardina, jurel, dorada, etc...), también se puede encontrar presente como ingredientes como sopas, pizzas, rollitos de cangrejos, harinas de pescado, etc...

También es posible encontrarlo en algunos medicamentos, o incluso en la fabricación de ciertos pegamentos, pero en este manual únicamente comentaremos los casos presentes en alimentos, objeto principal de la materia.

4.1.5.- Cacahuetes y productos a base de cacahuetes



Se informará sobre todos aquellos productos que contengan maní o también pueden contener trazas de cacahuetes.

En cuanto a los frutos secos, existen multitud de tipos que producen reacciones alérgicas al ingerirlos. Los cacahuetes han sido identificados en el Reglamento como de obligatoria identificación.

Las reacciones alérgicas que producen los cacahuetes pueden ser tal como se exponen a continuación:

Reacción cutánea: Son el tipo más frecuente de reacción alérgica a pudiendo adoptar la forma de granos o ronchas asociados a picor, conocido como urticaria, eccema, enrojecimiento e inflamación en la cara y/o alrededor de la boca. En algunos casos puede aparecer una erupción al entrar en contacto con un fruto seco o con un cacahuete, incluso sin ingerirse por el consumidor.

Reacción digestiva: Los síntomas suelen adoptar la forma de retortijones, náuseas, vómitos o diarrea.

Reacción respiratoria: Los síntomas pueden ir desde el moqueo o congestión nasal, estornudos, el picor ocular, etc... hasta la aparición de una crisis asmática asociada a ataque de tos o pitidos al respirar.

Reacción cardiovascular: Pueden darse casos de experimentar mareo y/o incluso llegar al desmayo.

Por último, mencionar que en los casos más graves, la alergia a los cacahuetes o a los frutos secos puede provocar anafilaxia.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Además de en el propio alimento tal cual, los cacahuetes como otros frutos secos se encuentran presentes como ingredientes en muchos productos alimentarios, como los que describimos a continuación:

- Maní
- Mantequilla de maní
- Harina de maní
- Aceite de maní, ya sea prensado o exprimido
- Surtido de frutos secos, maníes confitados
- Frutos secos molidos
- Nu-Nuts (frutos secos artificiales)
- Etc...

4.1.6.- Soja y productos a base de soja



Entre los alimentos incluidos para declaración obligatoria, se encuentra la soja y los productos a base de soja, si bien no habrá que informar si contienen aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados; tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja; fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja; o ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

Este tipo de alimento, al igual que otras clases de legumbres, tienen componentes alérgenos que se han descrito como de obligada declaración informativa en el Reglamento.

Los alérgenos identificados en la soja son los siguientes:

- Tiolproteasa
- Proteínashidrofóbicas de la soja
- Profilinas

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Este alimento, además de la propia Soja, se puede encontrar en algunas clases de salsas (especialmente comida asiática), productos vegetarianos, galletas, leche y quesos de soja, etc...

4.1.7.- Leche y sus derivados



La leche y sus derivados pueden producir diversas reacciones adversa en la ingesta del mismo, si bien debemos de distinguir muy estrictamente dos casos de reacciones:

Reacción a la leche y sus derivados

Alergia a la proteína de la leche

Intolerancia a la lactosa

La alergia a la proteína de la leche es una reacción adversa del organismo al ingerir esta proteína. Existen dos tipos de proteínas que causan estas reacciones alérgicas, las propias de la leche (caseínas) y las del suero (seroproteínas).

CASEINAS: (80% de las proteínas de la leche entera)

- Bos d8: alfa caseína
- Betacaseína
- Kappacaseína

SEROPROTEINAS (2% del total de la leche entera)

- Betalactoglobulina
- Alfalactoalbumina
- Seroalbumina bovina
- Inmunoglobulinas bovinas
- Otras proteínas en menor proporción: lactoferrina, transferrina, lipasa

Hay que tener en cuenta que la alergia a la leche de vaca suele tener una duración de carácter temporal y desaparecer con el tiempo. Por este motivo, cuando se comienza la lactancia artificial a los niños, éstos reciben inicialmente un tipo de leche conocida como leche de inicio, pasando posteriormente a la leche de continuación (fórmula adaptada). Estas fórmulas si bien se fabrican a partir de leche de vaca, se realizan modificaciones para acercarse lo máximo posible a la composición de la leche materna.

Por otra parte, y no debemos de confundirlo, tenemos la intolerancia a la lactosa, que no es una reacción alérgica, sino una deficiencia que no permite al individuo digerir esta lactosa. Esto se produce por la falta de una enzima denominada enzima lactasa.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Debe prestarse gran observación en los casos de alergia a la leche y sus derivados, debiéndose prestar atención al etiquetado de este alimento, ya que se pueden encontrar, además de en multitud de productos lácteos y derivados, en otros tipos de productos manufacturados como el pan, fiambres, embutidos, pescados congelados, golosinas, conservas, etc...

En este caso, también es significativa la presencia de trazas en alimentos que originalmente no las debiese contener, y todo ello como consecuencia de lo que se denomina como contaminación industrial, debido a la fabricación conjunta de productos de la leche o derivados con otros alimentos en la misma cadena de fabricación. Igualmente, hay que tener en cuenta que son numerosos los aditivos empleados en la industria proceden de la leche.

4.1.8.- Frutos de cáscara



Se encuentran entre lo que denomina el Reglamento como frutos de cáscara las almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, alfóncigos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

Los frutos de cáscaras pueden producir reacciones muy graves incluso con casos de muerte, pudiendo producir alergias con una resistencia elevada al calor.



La alergia a los frutos secos es una de las clases de alergias alimentarias más frecuentes, si bien su prevalencia varía en función de la edad y la zona geográfica donde resida el individuo. Se han determinado factores genéticos o factores ambientales en su presencia.

Los alérgenos de algunos de estos alimentos son los siguientes:

- AVELLANA: El alérgeno principal es el denominado Cor a 1, una proteína de 17 kDa homóloga al alérgeno principal del abedul.
- ALMENDRA: La amandina.
- CASTAÑA: Proteína de transferencia de lípidos y también se ha identificado un alérgeno de la familia de las quitinasas.
- PISTACHO: Proteína de transferencia de lípidos
- ANACARDO: Proteína de transferencia de lípidos
- NUEZ: El Jug r 1, que pertenece a la familia de las albúminas.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Además de los propios frutos secos, éstos productos se utilizan como ingredientes en la fabricación de postres, bollería, mazapanes, galletas saladas, cereales, helados, aceite de girasol, turrone y bombones, mantequillas de frutos secos, etc...

4.1.9.- Apio y productos derivados

Se deberá de informar de todos los productos que contengan o puedan contener apio o bien trazas de los mismos.



El apio y sus derivados son uno de los alérgenos que deben figurar obligatoriamente en el etiquetado de los productos

El apio o *Apium Graveolens* es el causante de una reacción alérgica que puede manifestarse tanto en el momento de ingerirlo hasta un máximo de cinco días posteriores a la ingesta.

Como otros alérgenos, las reacciones que provoca consiste en vómitos, diarrea, erupciones en la piel, inflamación de las vías respiratorias, disminución de la presión arterial así como reacción anafiláctica.

Respecto a esta alergia, Francia y Suiza son dos de los países con más número de alérgicos al apio. En Suiza el apio es la causa principal de las reacciones anafilácticas. Esto es consecuencia a que en estos países el apio es un ingrediente muy importante en sus preparados gastronómicos. Las personas que son alérgicas al apio también pueden presentar alergias al polen, el abedul, el hinojo, la zanahoria, el cilantro, el perejil y el eneldo. Estas alergias alimentarias pueden aparecer en cualquier etapa de la vida de una persona.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Del apio se aprovecha casi todo, por lo que es usual su inclusión en muchas comidas, utilizándose tanto el tallo, las hojas, las ramas y las semillas. También existen disposiciones de apio en polvo, sal de apio además de incluirse como componente en condimentos alimentarios.

4.1.10.- Mostaza y productos derivados



Se deberá de incluir información sobre todos los productos que puedan contener trazas de mostaza, todo ello porque este alimento suele estar presente en multitud de alimentos en los que, inicialmente, podemos desconocer que se encuentra. Por ello, a la hora de prestar información a un consumidor que sea alérgico a la mostaza, se deberá de poner especial cuidado en el análisis del etiquetado del producto.

En si, toda la planta puede ser causante de distintas reacciones alérgicas, tanto la hoja, el tallo como las semillas.

La alergia a la mostaza es más frecuente en los pacientes adulto, donde puede ocasionar reacciones alérgicas de carácter muy grave, como los casos de anafilaxia.

En cambio, en el caso de los niños, la reacción suele ser principalmente de afectación cutánea.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

La mostaza suele estar presente en multitud de salsas para aplicarlo en comidas, tales como ensaladas. Por ello, la persona alérgica a la mostaza debe de poner especial atención en el etiquetado así como informarse sobre la posible incorporación de este alérgeno en los productos alimentarios que se oferten en el menú o carta.

4.1.11.- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo



El Reglamento 1169/2011 obliga a informar de todos los productos que puedan contener trazas de sésamo entre sus ingredientes.

El sésamo, también conocido como ajonjolí, es un alimento que se puede encontrar en multitud de productos alimentarios como elemento decorativo, siendo un caso de alergia más común de lo que se suele pensar. Este alérgeno, además, no es causante de alergias únicamente en su ingesta, sino que también lo es por la utilización de productos cosméticos o de farmacia.

La alergia al sésamo puede causar una serie de síntomas entre los que podemos encontrar los siguientes:

- Dermatitis de contacto.
- Urticaria.
- Rinitis alérgica.
- Asma.
- Dermatitis atópica.
- Anafilaxia.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Como indicábamos, el sésamo puede encontrarse, además de en productos alimentarios, en cosméticos y productos de farmacia. En cambio, respecto a los productos alimentarios, objeto de este manual, el sésamo se puede encontrar en el aceite de sésamo, como complemento en el pan para hamburguesas, en chips, la sal de sésamo, la pasta de sésamo (conocida como tahini), etc...

4.1.12.- Dióxido de azufre y sulfitos

Existen numerosos aditivos que pueden causar reacciones alérgicas, si bien, únicamente el dióxido de azufre y sulfitos ha sido incorporado al Reglamento UE 1169/2011 como de obligada información.



Los agentes sulfitantes han sido utilizados desde tiempos remotos debido a sus múltiples funciones, pudiéndose encontrar en productos farmacéuticos, bebidas y alimentos.

Los sulfitos se emplean en los alimentos como aditivos alimentarios de acción conservadora y antioxidante.

El mecanismo de acción del sulfito es la inhibición del deterioro provocado por bacterias, hongos y levaduras, así como las reacciones de pardeamiento enzimático y no enzimático que tienen lugar durante el procesamiento de los alimentos o el almacenamiento de los mismos.

Se deberá de ofrecer información en alimentos y bebidas con concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total.

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Este alérgeno suele estar presente en productos tales como en galletas, siropes, aperitivos, vino, sidra, cerveza, patata, productos vegetales frescos, también en confituras y mermeladas, en frutos secos, crustáceos, moluscos y carnes tipo hamburguesas, longaniza fresca, butifarra fresca, etc...

Los sulfitos se clasifican conforme de exponen en la siguiente tabla, con objeto de su identificación (R.D. 142/2002 modificado por R.D. 1118/2007):

Nº E	DENOMINACIÓN
E-220	Dióxido de azufre
E-221	Sulfato sódico
E-222	Sulfito ácido de sodio
E-223	Metabisulfito sódico
E-224	Metabisulfito potásico
E-226	Sulfito cálcico
E-227	Sulfito ácido de calcio
E-228	Sulfito ácido de potasio

4.1.13.- Altramuces y productos a base de altramuces



El Reglamento UE 1169/2011 obliga a informar de todos aquellos productos susceptibles de contener trazas de altramuces. El altramuz (también llamado “lupino”) es una leguminosa que pertenece a la misma familia que el cacahuete o maní.

Entre las reacciones alérgicas puede estar la anafilaxia, la cual es potencialmente mortal y puede presentarse con suma rapidez. Hay casos en que pueden llegar a ser mortales aún con una cantidad pequeña de altramuz.

Como ocurre con la mayoría de los alérgenos alimentarios, las personas pueden desarrollar una alergia al altramuz con el tiempo, si bien, aquellos que ya son alérgicos a alguna leguminosa, deben saber que consumir el altramuz puede causar una reacción en el primer contacto con dicho alimento.

Las reacciones alérgicas de de alimento son, principalmente, las siguientes:

- Urticaria y edema o inflamación
- Asma
- Rinitis
- Conjuntivitis
- Síntomas de tipo digestivo
- Reacciones de anafilaxia

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Este producto se puede encontrar, además de en el propio altramuz, en galletas, pastas, harina de altramuces, trazas de altramuces, cacahuets en los casos en que no se especifique la ausencia de altramuces, y frutos secos al igual que en el caso de los cacahuets.

4.1.14.- Moluscos y productos a base de moluscos



En el apartado dedicado a crustáceos, dentro de los mariscos, ya comentamos el caso de los moluscos.

Ejemplo de moluscos los tenemos en los mejillones, navaja, almejas, búsano, lapa, calamar, pulpo, sepia, etc...

Una persona, como comentamos anteriormente, puede ser alérgica a un tipo de marisco únicamente, existiendo casos en que es alérgica a ambos tipos (crustáceos y moluscos).

Los alimentos que contengan ingredientes o trazas deben ser de identificados obligatoriamente, sea cual sea la proporción o cantidad que se incluya. Los principales síntomas de la reacción alérgica son los siguientes:

- resuello o respiración sibilante
- dificultad para respirar
- tos
- ronquera
- opresión de garganta
- dolor de estómago
- vómitos
- diarrea
- ojos lloros, picor y/o hinchazón ocular
- urticaria
- granos o ronchas rojas
- inflamación
- disminución de la tensión arterial, que puede provocar mareos y/o pérdida de la conciencia

PRODUCTOS EN LOS QUE USUALMENTE SE ENCUENTRA PRESENTE

Este alérgeno está presente en los platos en el que se incluya el propio molusco, así como ingrediente en platos gastronómicos tales como pizzas, sopas, paellas, etc...

EJERCICIOS

EJERCICIO 1

Son alimentos de información obligatoria...

- El plátano
- El huevo
- El vino

EJERCICIO 2

Los sulfitos se utilizan, principalmente como...

- Decoración gastronómica
- Complemento proteínico
- Acción conservadora y antioxidante

EJERCICIO 3

Los mariscos incluyen dos grandes grupos de alimentos

- Moluscos y crustáceos
- De cuerpo largo y de cuerpo corto
- Bivalvos y univalvos

EJERCICIO 4

Cuál de los siguientes alimentos es de obligada información:

- La leche (excluida la lactosa)
- La leche (incluida la lactosa)
- Ninguna es correcta

EJERCICIO 5

Los alérgenos contenidos en el huevo...

- Es distinto en la yema que en la clara
- Es similar en la yema que en la clara
- El huevo no contiene alérgenos en si mismo

Soluciones: 1-B 2-C 3-A 4-B 5-A

